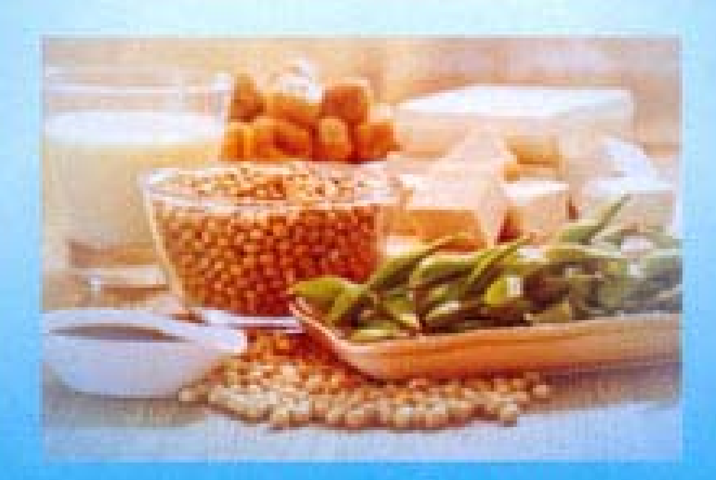
سویابین

کے لذیذ کھانے





قومی زرعی تحقیقاتی مرکز، پارک روڈ، اسلام آباد
فون نمبر: 051-9255198
فیکس نمبر: 051-9255059

تعارف

سویابین، پھلی دار پودے کی ایک قسم جس کے بیج لحمیات (پروٹین) اور چکنائی سے بھرپور ہوتے ہیں۔ جو لوگ سبزیاں شوق سے کھاتے ہیں سویابین ان کے لئے بہترین غذا اور پروٹین کا اچھا ذریعہ ہے۔ سویابین میں پائی جانی والی پروٹین میں تمام ضروری امینوایسڈ موجود ہوتے ہیں جو کہ اناجوں میں جانے والی امینوایسڈ کا مجموعہ ہوتے ہیں۔ انہی غذائی خصوصیات کو مدنظر رکھتے ہوئے سویابین کے بیج سے دنیا بھر میں طرح طرح کے کھانے بنائے جاتے ہیں۔ تاہم پاکستانی ذائقوں کے عین مطابق اس سے سویادودھ، ٹوفو، سویاساس، آئس کریم، سویابین کا حلوہ، سویابین کے بیسن کے بنے پکوڑے اور مزے دار سموسے بنائے جاسکتے ہیں۔ اس پمفلٹ میں ہم آپکو سویابین سے بنائے جانے والی چند اہم چیزوں کی ترکیب بتائیں گے۔

1- سویادودھ

اجزاء	مقدار
سویابین	ایک کلو
چینی	1/2 کپ

بنانے کا طریقہ:

1 کلو سویابین لیں اسے اچھے طریقے سے صاف کریں اور اسے 3 کلو پانی میں رات کے وقت بھگودیں اور صبح اسے اچھی طرح دھولیں۔ دھوتے وقت ساتھ ساتھ چھلکا اتارلیں۔ خیال رہے کہ کسی دانے پر چھلکا باقی نہ رہے۔ جب سویابین دودھ بنانے لگیں تو اس میں ساڑھے چھ کلو پانی شامل کرلیں، اس کے بعد سویابین کو Grinder میں پیس لیں اور ململ کے کپڑے سے چھان کر نچوڑ لیں۔ اس کے بعد دودھ کو 45-40 منٹ تک چولہے پر ابال لیں۔ نیم گرم ہونے کی صورت میں اس میں چینی اور کوئی سا بھی ذائقہ (چاکلیٹ، کیلا، ونیلا، کنڈینسڈ دودھ، وغیرہ) شامل کریں جو آپ کو پسند ہو اور دودھ کو ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔



2- سویابین سموسے

اجزاء	مقدار
سویابین	آدھا کلو
سبز مرچ	4-5 عدد
لال مرچ (پسی ہوئی)	1 کھانے کا چمچ
سبز دھنیا	1/4 گھٹی
نمک	حسبِ ذائقہ
سموسہ پٹی	-
سبز دھنیا (پسا ہوا)	1 کھانے کا چمچ
انڈہ	1 عدد
زیرہ (پسا ہوا)	1/2 کھانے کا چمچ
دودھ	1/2 کپ
آلو	3 عدد
گاجر	3 عدد
شملہ مرچ	3 عدد
لیموں کا رس	3/4 کھانے کے چمچ

بنانے کا طریقہ:

سویابین رات میں بھگو دیں۔ صبح اسے اچھے طریقے سے دھولیں۔ دھونے کے ساتھ ساتھ چھلکا بھی اتار لیں اور پھر اس کو ابال لیں۔ ابالنے کے بعد اسے پیس لیں، ابلے ہوئے آلو اور سبزیوں کو فرائی کر لیں۔ پھر اس میں سویابین شامل کریں اور ساتھ ہی مصالحے بھی ڈال لیں۔ اس کا مکسچر بنا لیں پھر اس میں لیموں کا رس نچوڑ لیں۔ جب مکسچر تیار ہو جائے تو تھوڑا ٹھنڈا کر لیں۔ اس کے بعد سموسہ پٹی میں مصالحہ بھر کر سموسوں کی شکل بنا لیں اور بند کر کے تل لیں اور گرما گرم سموسے تیار ہیں۔



3-سویا پکوڑے

اجزاء	مقدار
آلو	آدھا کلو
نمک	حسبِ ذائقہ
گرم مصالحہ	1 کھانے کا چمچ
لال مرچ	1 کھانے کا چمچ
پیاز	1 پاؤ
خشک دھنیا (پسا ہوا)	1 کھانے کا چمچ
سبز مرچ	5/4 عدد
پالک	1 گھٹی
سویابین مکسچر	1 پاؤ

بنانے کا طریقہ:

سب سے پہلے آلو اور پیاز کو دھو کر کاٹ لیں۔ ساتھ ہی پالک، سبز مرچ کو واش کر کے کاٹیں۔ اس میں سویابین مکسچر اور بیسن شامل کر لیں۔ ان سب کا مکسچر بنا لیں۔ اس کے بعد ایک کڑائی لیں اس میں آئل گرم کریں اور پکوڑے بنائیں۔



4-سویا حلوہ

اجزاء	مقدار
سویابین مکسچر	1/2 کلو
چینی	1/2 کپ
آئل	1 پاؤ
خشک میوہ	حسبِ ذائقہ

بنانے کا طریقہ:

سب سے پہلے سویابین مکسچر کو کڑاہی میں ڈالیں ساتھ ہی ہلکا سا پانی شامل کریں اور پھر اچھے طریقے سے پانی کو خشک کرلیں خشک ہونے کے بعد اس میں آئل شامل کرلیں اور اچھے طریقے سے بھون لیں جب براؤن ہو جائے اور حلوے سے خوشبو آنے لگے تو اس میں خشک میوہ شامل کرلیں۔



5- سویا آئس کریم

اجزاء	مقدار
چینی	1 کپ
انڈے کی زردی	2
سویابین کا دودھ	2 کپ
مکی کا نشاستہ	1 چائے کا چمچ
ونیلا یا کوئی اور فلیور	1 چائے کا چمچ

بنانے کا طریقہ:

انڈے، چینی اور مکی کے نشاستے کو ایک بڑے پیالے میں مکس کریں اور اس میں آہستہ آہستہ گرم سویا دودھ ڈال کر ہلائیں۔ ونیلا فلیور ڈال کے ملائیں تاکہ گاڑھا مکسچر بن جائے۔ اس کے بعد فریزر میں 3-4 گھنٹے کے لئے آمیزے کو ٹھنڈا کریں تاکہ منجمد ہو جائے یا آئس کریم کی مشین میں پھینٹ لیں حتیٰ کہ آئس کریم کی شکل میں آجائے۔



6- سویا کباب

اجزاء	مقدار
آلو	آدھا کلو
پیاز 1 پاؤ	2
ٹماٹر	1 عدد
ہری مرچ، لال مرچ	حسب ذائقہ
گرم مصالحہ (پسا ہوا)	1 چائے کا چمچ
خشک دھنیا	1 چمچ
بیسن	1 پاؤ
سویابین پاؤڈر	آدھا کلو
چاٹ مصالحہ	1 کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	1 چائے کا چمچ
آئل	حسب ذائقہ

بنانے کا طریقہ:

ٹماٹر اور پیاز کو باریک کاٹ لیں اور ہلکا سا فرائی کر لیں۔ فرائی ہونے کے بعد اس میں ابلے ہوئے آلو شامل کر لیں۔ اس کے بعد باقی اجزاء بھی شامل کر لیں اور اچھی طرح مکس کر لیں۔ اسکے بعد کباب کی ٹکیاں بنا کر تیار کریں۔



مرتبین

- ڈاکٹر محمد ارشد، پروگرام لیڈر، آئل سیڈز پروگرام
- ڈاکٹر دولت بیگ، پرنسپل سائنٹیفک آفیسر
- حارث خورشید، سائنٹیفک آفیسر
- سندس اعوان، ریسرچ فیلو
- محمد شفیق، سینئر سائنٹیفک اسسٹنٹ